シッティングバレー初回練習カード

調整できる指導例と空欄計画。医療プログラム、クラス分け審査、公式ルールの完全な要約ではありません。

記入例：架空のグループ

初めての6人、ペア練習用の柔らかいボール3個、調整できる低いネット、確認と振り返りを含む30分。3対3では1個だけを使い、予備は移動場所から片付けます。指導者は利用環境、乾いた床、空間、支柱の保護、各自の希望を確認します。床へ移る際の支援は個別に相談し、合意した方法だけを提供します。

計画：利用環境と停止合図5分、動き5分、ペアのトスとパス8分、協力する3対3を8分、休憩と振り返り4分。第1接触の捕球は先に説明した練習用の変更です。必要ならいつでも休む・観察することができます。

観察し、1つ変える

架空の観察：遠いボールが多く、皆が慌てています。指導者は優しい球出しを近づけ、同じ課題を繰り返します。その後、ボールが届いたか、声かけが分かりやすかったかを話します。全員共通の達成回数は必要ありません。

次の選択：捕球を続ける、短い時間だけ外す、ペアに戻る。時間が来たという理由だけで難しくしません。公式試合には床との接触、攻撃、サーブ、ローテーション、クラス分けの規則が別にあります。

シッティングバレー初回練習カード

自分たちの空欄計画

日付／担当者／人数／総時間：_____

利用環境と希望を個別に相談：_____

床、空間、支柱、救護担当の確認：_____

ボール／ネット／使える場所：_____

止まる合図／休憩・観察の選択：_____

動きの活動／時間：_____

ペアの活動／時間：_____

協力ゲーム／時間：_____

先に説明する練習上の変更：_____

観察1つ／変更1つ／再試行：_____

参加者の感想／次の地域練習：_____

試合前には、研修、現行ルール、適用する出場資格の手続きを主催者に確認します。